

Workshop zum Buch: Körper und Psyche in Balance

(Buch bei Thieme Stuttgart)

Hingabe 6. Mai 17

Wenn du
**dich jemandem aus Wertschätzung, Zuneigung
oder Liebe anpasst
einer Person mit deinem Wissen und Ratschlägen
zur Seite stehst**

einen Menschen Tatkräftig unterstützt
sei es im Familienkreis, in der Partnerschaft, in
Freundschaften oder auch im Berufsfeld, so ist das
Hingabe. Das kann in dir Glücksgefühle oder eine tiefe
Zufriedenheit auslösen und deinen Selbstwert fördern.

Vielleicht kennst du jedoch auch Lebenssituationen in
denen du sehr gefordert bist, weil jemand, der dir nahe

steht, in Not ist? Oder es ist dir schon passiert, dass du dich in zwischenmenschlichen Beziehungen immer mehr der anderen Person anpasst? Nach anfänglichem Enthusiasmus merkst du, dass du mehr und mehr an deine Grenzen kommst, dass deine eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen oder dass du dich gar ausgenutzt fühlst?

Wie kannst du solche Situationen frühzeitig erkennen?

Wie verhinderst du falsche Aufopferung?

Durch spannende (Körper-) Übungen sowie psychologische Theoriekonzepte wirst du verstehen wie Hingabe gelingt!

Datum/Zeit/Ort:

Samstag 6.Mai 17, 09.00 – 13.00 Uhr,
Atelier/Praxis Bewegung, Bahnhofstrasse 28, (gleich gegenüber vom Bahnhof), 8200 Schaffhausen

Kosten:

Workshop: Fr. 190. –

Kursleitung/Anmeldung:

Daniela Michel-Gremaud, Bewegungspädagogin BGB,
Beraterin SGfB, Transaktionsanalytikerin CTA,
Supervisorin BSO: daniela.michel@shlink.ch

www.atelier-bewegung.ch